



日曜	献立名(下線は地産地消の目印です)			主な材料名					栄養価	
	主食	飲み物	主菜・副菜など	血や肉のもと(赤)		熱や力になるもと(黄)		体の調子を整えるもと(緑)		エネルギー
				たんぱく質	カルシウム	糖質	脂質	緑黄色野菜	その他	たんぱく質
1月	お著名 ごはん 米を集める	牛乳	鮭の塩焼き 炒り鶏 かぶのみそ汁 果物(オレンジ)	甘塩鮭, 鶏肉, 赤みそ, みそ	カットわかめ, 牛乳	米, じゃがいも, さとう	油	にんじん	ごぼう, こんぱく, たけのこ, しめじ, キャベツ, たまねぎ, かぶ, バルンシアオレンジ	767kcal 38.3g
2火	人チ わかめじゃこごはん 切りさく	牛乳	厚焼き卵 ビーフン炒め けんちん汁	卵, 豚肉, 豆腐, 油揚げ	わかめ, ちりめんじゃこ, 牛乳	米, さとう, ビーフン, じゃがいも	油, ごま油	にんじん, ビーマン	たまねぎ, 干しいたけ, たけのこ, レトルト, きくらげ, 根しょうが, ごぼう, ながねぎ, だいこん, こんにやく	785kcal 30.6g
3水	ヤ みそラーメン風つけ麺 麺をはさむ	牛乳	うずら卵 中華風揚げ芋 浅漬け	豚肉, なた, 赤みそ, うずらの卵	牛乳	むし中華めん, さつまフレンチ, さとう	油, ごま, ごま油	にんじん	ながねぎ, たけのこ, レトルト, もやし, きくらげ, ホールコーン, にんにく, 根しょうが, キャベツ, きゅうり	849kcal 28.7g
4木	ジウ ごはん 豆をつまむ	牛乳	鶏肉の香味焼き 大豆の甘辛煮 根菜ごま汁 果物(冷凍みかん)	鶏肉, みそ, 豚肉, 大豆	牛乳	米, さとう, じゃがいも	油, ごま	にんじん	根しょうが, にんにく, ながねぎ, だいこん, えだまめ, ごぼう, こんにやく, しめじ, (冷)みかん	818kcal 35.5g
5金	イーク ごはん 骨をとる	牛乳	鯖のカレー焼き チンゲン菜のからしあえ 有機ズッキーニのスープ	さば, かまぼこ, 鶏肉	牛乳	米, さとう	油	チンゲンツアイ, にんじん, トマト	根しょうが, もやし, スズキーニ, えのきだけ, たまねぎ	760kcal 28.7g
8月	梅ごはん	牛乳	いわしハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし 具だくさんみそ汁 入梅	1/2絞り豆腐, いわしすり身, 鶏肉, 卵, 油揚げ, 赤みそ, みそ, かつおぶし粉	ちりめんじゃこ, 牛乳	米, パン粉, さとう, でんぷん, じゃがいも	油	ゆかり粉, にんじん, ごまつな	梅, たまねぎ, 根しょうが, だいこん, もやし, キャベツ	808kcal 34.2g
9火	歯と口の健康習慣 ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺焼き にんにく肉じゃが 切干大根とツナのごまマヨ和え 荻わかめのしょうが炒め	ツナ, 豚肉	ししゃも, 青のり, くさわかめ, 牛乳	米, さとう, じゃがいも, 糸こんにやく	油, マヨネーズ, ごま, ごま油	にんじん	切干しだいこん, きゅうり, にんにく, たまねぎ, むき枝豆, 根しょうが	837kcal 27.6g
10水	W杯開催国メキシコ・アメリカ・カナダ メキシカンライス	牛乳	フライドチキン メープルサラダ クリーミーポテトスープ	豚肉, 鶏肉, ベーコン	生クリーム, 牛乳	米, でんぷん, メープルシロップ, じゃがいも, さとう	オリーブ油, 油, バター	にんじん, ビーマン	たまねぎ, ホールコーン, 根しょうが, にんにく, キャベツ, パセリ	910kcal 32.6g
11木	きびごはん	牛乳	鯖のごま風味焼き 野菜のお浸し 昆汁 果物(さくらんぼ)	さわら, 油揚げ, かつおぶし粉, 豚肉, 大豆, 豆腐, みそ, 赤みそ	牛乳	米, もち米, きび, さとう, じゃがいも	ごま油	ごまつな, にんじん	根しょうが, もやし, だいこん, ながねぎ, さくらんぼ	791kcal 38.1g
12金	W杯対戦国オランダ エビピラフ	牛乳	白身魚のハーブ焼き ツナと野菜のサラダ エルテンスープ 果物(冷凍みかん)	えび, 豚肉, 鶏肉, ウィンナー, ホキツナ	牛乳	米, さとう, じゃがいも	油, オリーブ油, ごま油	にんじん	たまねぎ, むき枝豆, パセリ, セロリ, にんにく, きゅうり, スズキーニ, だいこん, パプリック, グリンピース, (冷)みかん	773kcal 39.4g
15月	ごはん	牛乳	鶏のゆずがらめ いらたま汁 野菜の彩り和え 果物(冷凍みかん) 100年フード高知県	鶏肉, 豆腐, 卵, みそ, 赤みそ, 油揚げ, かつおぶし粉	牛乳	米, でんぷん, さとう, じゃがいも	油	にんじん, いら, ごまつな	ゆず(果汁), たまねぎ, もやし, しめじ, (冷)みかん	845kcal 33.3g
16火	きんぴらサンド	牛乳	キャベツのクリーム煮 三色サラダ 野菜350	鶏肉	生クリーム, 牛乳	コッパパン, カットスパゲティ, さとう, じゃがいも, 小麦粉	油, ごま, ごま油, バター	にんじん	ごぼう, むき枝豆, たまねぎ, キャベツ, グリンピース, だいこん, きゅうり	766kcal 27.9g
17水	スパゲティミートソース	牛乳	ズッキーニのサラダ 果物(メロン) 旬 スズッキーニ	ベーコン, 豚肉	チーズ, 牛乳	スパゲティ, さとう	オリーブ油, 油	にんじん, ホールトマト	たまねぎ, セロリ, にんにく, キャベツ, ホールコーン, スズキーニ, プリンズメロン	855kcal 33.9g
18木	ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ごま和え つみれ汁 旬 玉ねぎ	豚肉, つみれ, 油揚げ	牛乳	米, さとう, でんぷん	油, ごま	ごまつな, にんじん	根しょうが, たまねぎ, もやし, ごぼう, だいこん	796kcal 33.5g
19金	W杯対戦国チュニジア ガーリックコーンライス	牛乳	ポテトオムレツ コーンスローサラダ シヨルバ	ベーコン, 卵, 豚肉, ホキ	牛乳	米, じゃがいも, さとう, アルファアバット, マカロニ	オリーブ油, 油, バター	にんじん, ホールトマト	たまねぎ, ホールコーン, グリンピース, にんにく, キャベツ, セロリ	747kcal 28.8g
22月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ポップビーンズ くずきりスープ SDGs	豆腐, 豚肉, 赤みそ, 大豆	青のり, 牛乳	米, さとう, でんぷん, くずきり	油, ごま油	にんじん, いら	ながねぎ, たまねぎ, 根しょうが, にんにく, 干しいたけ, ほうご	808kcal 32.3g
23火	ごはん	牛乳	鱈のかば焼き キャベツのしょうが風味 かきたま汁 わかめとじゃこの炒め煮	あじ, 油揚げ, かつおぶし粉, 鶏肉, 卵, 豆腐	ちりめんじゃこ, カットわかめ, 牛乳	米, でんぷん, さとう	油, ごま, ごま油	にんじん, ごまつな	根しょうが, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんにく	750kcal 33.8g
24水	やきとり丼	牛乳	きのこ入りみそ汁 フルーツ白玉	鶏肉, 生揚げ, みそ, 赤みそ	きざみのり, 牛乳	米, さとう, でんぷん, じゃがいも, 白玉	油	にんじん	根しょうが, ながねぎ, しめじ, えのきだけ, だいこん, ごぼう, こんにやく, フルーツミックス缶, 干しいたけ	842kcal 30.7g
25木	W杯対戦国スウェーデン ウィンナーピラフ	牛乳	鮭のレモン風味 大根のフレンチサラダ スヴァンプソッパ	鶏肉, 鮭, ウィンナー	牛乳, 生クリーム	米, さとう, じゃがいも	オリーブ油, 油	にんじん	たまねぎ, ホールコーン, グリンピース, にんにく, しもじ(葉付き), だいこん, パセリ, きゅうり, マッシュルーム, しめじ, エリンギ	776kcal 36.9g
26金	米粉ミックス粉パン 手作りりんごジャム	牛乳	バーベキューチキン わかめサラダ 下中たまねぎのスープ	鶏肉	カットわかめ, 牛乳	米粉ミックス粉パン, さとう, じゃがいも	油, ごま油	にんじん	りんご(缶詰), むき枝豆, しもじ(葉付き), にんにく, キャベツ, 根しょうが, だいこん, ホールコーン, たまねぎ	766kcal 37g
29月	ポークカレーライス	牛乳	枝豆サラダ フルーツヨーグルト 旬 にんにく じゃがいも	豚肉	ヨーグルト, 牛乳	米, じゃがいも, 小麦粉, さとう	油, バター, オリーブ油	にんじん	たまねぎ, にんにく, 根しょうが, むき枝豆, ホールコーン, キャベツ, きゅうり, フルーツミックス缶	840kcal 25.7g
30火	ししじゅうし	牛乳	ゴーヤーチャンプルー もずくスープ 果物(小玉すいか)	豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 卵, かつおぶし粉	刻み昆布, もずく, 牛乳	米	油, ごま油	にんじん	根しょうが, ゴーヤ, きくらげ, もやし, たまねぎ, すいか	772kcal 30.5g

■6月の八王子産野菜は、大根、きゅうり、にんにく、じゃがいも、たまねぎ、ズッキーニ、トマト、なす、ピーマン、小松菜、長ねぎ、かぶ、チンゲン菜です。  
 ■6月の生で提供予定の果物は、です。  
 ※ 献立は、食材の入荷状況等により、変更することがあります。ご了承ください。  
 ※ 毎月の献立予定表と献立の材料名が記入してある詳細献立表は、八王子市のHPに公開しますのでご覧ください。  
 八王子市HPトップ > 暮らしの情報 > 教育・生涯学習・スポーツ > 学校教育 > 学校給食・食育 > 学校給食センター はっちこキッチン 楳原 →→→

